

**PROGRAMA ACTIVIDAD CURRICULAR**

|  |  |
| --- | --- |
| **Componentes** | **Descripción** |
| Nombre del curso | Acondicionamiento Corporal para la Danza IV. |
| Course Name | Body conditioning for dance IV. |
| Código | ACDA232-203 |
| Unidad académica/ organismo de la unidad académica que lo desarrolla | Facultad de Artes, Departamento de Danza |
| Carácter | Semestral, obligatorio |
| Número de créditos SCT | 2 |
| Línea de Formación | Interpretación en Danza Contemporánea |
| Nivel | III semestre |
| Requisitos | Acondicionamiento Corporal para la Danza II |
|  |  |
| Propósito formativo | Curso de carácter práctico-teórico que integra contenidos provenientes de diversas visiones y aproximaciones corporales concentradas en sistemas somáticos, biomecánica, prácticas orientales y el deporte.  En este semestre el énfasis está en potenciar el desarrollo de las propias posibilidades corporales, considerando debilidades y fortalezas en relación a las capacidades físicas cuantitativas de: resistencia cardiovascular, flexibilidad pasiva, estática y dinámica, fuerza relativa, fuerza específica y velocidad; y cualitativas de: alineación, conectividad (cadenas musculares, cadenas miofaciales), soporte de la respiración y disociaciones complejas.  Procesos de atención y autodisciplina, entregando herramientas para desarrollar una práctica autónoma. |
| Competencias específicas a las que contribuye el curso | 1 Interpretar danza contemporánea. |
| Sub-competencias específicas a las que contribuye el curso | 1.1.1 Aplicando habilidades corporales a través de la exploración somática, kinética y técnicas del movimiento para ampliar su registro interpretativo. |
| Competencias genéricas transversales a las que contribuye el curso | Capacidad autocrítica: examinar los procesos y resultados de las propias acciones y trabajos, siendo capaz de establecer tanto las propias fortalezas a mantener como las debilidades a superar, para regular sus acciones mediante una planificación orientada a la mejora. |
|  |  |
| Resultados de aprendizaje | 1. Aplica y valora los aspectos esenciales de las alineaciones anatómicas, necesarios para una práctica segura y eficiente.  2. Aplica las conexiones globales para un diálogo coordinado entre el centro y la periferia Coordinando el centro de peso con las extremidades (inferior y superior), facilitando una postura dinámica a favor y en contra de la gravedad .  3. Desarrolla las cualidades físicas coordinativas y condicionantes (fuerza, resistencia, flexibilidad).  4. Ejercita y valora los procesos mecánicos y perceptivos de la respiración para asistencia en la movilidad,  estabilidad y resistencia corporal. |
| Saberes / Contenidos | * Alineaciones anatómicas * Postura dinámica (modulación tónica) * Flexibilidad * Centro de peso * Respiración * Estabilidad del tren superior * Resistencia aeróbica y dinámica |
| Metodologías | Clases prácticas en modalidad remota, en donde se trabajará la ejecución de Asanas y ejercicios basados en diversos sistemas y estilos de Yoga , extrayendo elementos del Iyengar Yoga, y del Dinamic yoga de manera de darle fluidez a la práctica. Se hará análisis del movimiento que se ejecuta y se trabajará con especial atención en la autocorrección. Se pondrá además atención al encontrar un ritmo de práctica que permita reforzar la resistencia y la dinámica en la práctica misma.  En cada clase se promoverá principalmente el trabajo individual por sobre el grupal a través de la ejecución de las secuencias, haciendo énfasis en la observación y la exploración dentro de la propia estructura física, para que cada estudiante pueda encontrar y entender sus propias tendencias de movimiento, limitaciones y fortalezas y pueda ir progresando en la mejora de cada aspecto, por medio del énfasis en la experiencia interna y personal con las Asanas practicadas en clases.  Modelo de clases:  -Presentación, práctica y análisis de las Asanas, desde las básicas a las avanzadas progresivamente. La progresión en la complejidad de estas será de acuerdo a los avances que se logren de manera individual en cada práctica.  -Análisis del movimiento, correcciones generales.  En el formato virtual trabajaremos la propiocepción y la retroalimentación del profesor de acuerdo a procesos personales.  -Espacio de conversación para la reflexión en torno a las experiencias de cada estudiante. |
| Evaluación | Se realizarán tres controles prácticos sincrónicos y dos autoevaluaciones de proceso.  Ambas instancias deberán integrar aspectos como asistencia, avances, participación y presencia activa en las clases, compromiso y responsabilidad.  El estudiante será informado de los criterios específicos de cada evaluación una semana antes de la fecha del control.  Lunes 4 Octubre, + autoevaluación  Lunes 29 de Noviembre, +autoevaluación  Lunes 13 de Diciembre  Es fundamental que el estudiante que no puede encender la cámara y por alguna razón fundamentada tenga que estar de manera asincrónica, entregue cápsulas del proceso , mínimo cada dos semanas. |
| Requisitos de aprobación | La asistencia mínima de ésta actividad curricular es de 85%, siguiendo los artículos 6, 7 ,8 y 9 del Reglamento de la carrera.  El Estudiante debe presentarse a examen, siguiendo los estipulado en el artículo 10, pudiendo aprobar con la nota mínima de 4,0.  En modalidad remota la asistencia es menor a lo establecido , pero en este semestre es fundamental la sincronía, de no ser así el trabajo asincrónico debe dar cuenta de los avances. |
| Palabras clave | Desarrollo de las propias posibilidades corporales, fuerza, flexibilidad, Respiración, Autodisciplina |
| Bibliografía obligatoria | Swami Aivananda Radha, Hatha Yoga, El lenguaje oculto Símbolos, secretos y metáforas, Ediciones Lidium |
| Bibliografía complementaria | - Iyengar B.K.S., Yoga Vriksa : El árbol del yoga, Editorial Kairós |